



TRAININGSSCHEMA OKTOBER 2020

exclusief inlopen én uitlopen

week	Datum	Beter 5	Beter 10	Tempogroepen op basis van recente 10km-tijd: zie tabblad	Trail XS, XM en XL
40	do 1 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 2 okt	interval 1800m: 18-20x100 met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	interval: 400-600-2x800-600-400; rust en tempo: zie tempogroepen	interval: T 40/45/50: 400-800-2x1200-800-400; T 55/60/65: 400-800-2x1000-800-400; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 4 okt	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 3+3 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 5+3 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 9 of 13 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
41	wo 7 okt	2 series krachtblok 1 + 40' duur 5' Z1 + 30' Z2 + 5' Z1	krachtblok 1 + 40' wisselduurloop: 2x (10' Z2 + 5' Z4) + 10' Z2	krachtblok 1 + 50' wisselduurloop: 3x (10' Z2 + 5' Z4) + 5' Z2	
	do 8 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 9 okt	interval: 8-10x200 versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	interval: 3x800 + 3x400; rust en tempo: zie T-groepen	interval: T 40/45/50: 2x1000 + 2x800 + 2x600 + 2x400; T 55/60/65: idem, maar 1x1000; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 11 okt	2 series krachtblok 1 + duurloop 4+3 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 5+5 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XL 18-21 km: zie forum
42	wo 14 okt	2 series krachtblok 2 + 45' duur 10' Z1 + 20' Z2 + 5' Z3 + 10' Z1	2 series krachtblok 2 + 45' intervalduur: 2x Leidse Houtronde met rest Z2	2 series krachtblok 2 + 55' intervalduur om Leidse Hout (LH-ronde): groepen 65/60/55 2x LH-ronde met rest Z2 en groepen 50/45/40 3x LH-ronde met rest Z2	
	do 15 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 16 okt	interval 1800m: 18-20x100 met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	interval 10x400; rust en tempo: zie T-groepen	interval: T 40/45/50: 15x400; T 55/60/65: 12x400; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 18 okt	2 series krachtblok 2 + duurloop 4+3 km Z1/Z2	2 series krachtblok 2 + duurloop 6+4 km Z1/Z2	2 series krachtblok 2 + duurloop 12 of 15 km Z1/Z2	XS 10-14 km: zie forum
43	wo 21 okt	krachtblok 1 + 45' climaxloop: 4x (5' Z1 + 3' Z2 + 2' Z3) + 5' Z1	krachtblok 1 + 45' wisselduur: 10' Z2 + 10' Z3 + 10' Z2 + 10' Z3 + 5' Z2	krachtblok 1 + 55' wisselduur: 10' Z2 + 15' Z3 + 10' Z2 + 15' Z3 + 5' Z2	
	do 22 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 23 okt	interval: 8-10x200 versnellend: 100 stevig + 100 pittig; rust: 100 wandelen + 100 dribbelen; tempo: na iedere loop flink hijgen	interval: 5x800; rust en tempo: zie T-groepen	interval: T 40/45/50: 6x1000; T 55/60/65: 5x1000 ; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 25 okt	2 series krachtblok 1 + duurloop 4+3 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 7+3 km Z1/Z2	2 series krachtblok 1 + duurloop 13 of 16 km Z1/Z2	XL 18-21 km: zie forum
44	wo 28 okt	2 series krachtblok 2 + 45' wisselduur: 2x (10' Z1 + 5' Z3) + 15' Z2/Z1	krachtblok 2 + 45' minutenloop: 10' Z2 + 5x (2' Z4 / 3' Z2) + 10' Z2	krachtblok 2 + 55' minutenloop: 10' Z2 + 8x (2' Z4 + 3' Z2) + 5' Z2	
	do 29 okt	Bootcamp voor alle groepen: verplicht vooraf aanmelden per email: bootcamp@loopgroepoegstgeest.nl . Je wordt dan geïnformeerd over locatie en evt wel/niet doorgaan			
	vr 30 okt	interval 1800m: 18-20x100 met rust om en om: 100 dribbelen/100wandelen; tempo: na iedere 100m flink hijgen	interval: 6x600; rust en tempo: zie T-groepen	interval: T 40/45/50: 10x600; T 55/60/65: 8x600 ; hp=200 dribbelen; tempo: 95-100% van 10km-tempo	
	zo 1 nov	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 4+2 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 6+3 km	duintraining Katwijk: krachtblok 2 + duur 10 of 14 km	duintraining Katwijk met de andere groepen
NB	Dit schema omschrijft het soort training en de duur. Afhankelijk van de weersomstandigheden, de deelnemers en andere omstandigheden kan de train(st)er besluiten de training anders te organiseren.				
	* fysio: i.v.m. Corona is deze maand nog geen fysio aanwezig.				